

# ●平成25年11月よていこんだてひょう

酒々井町  
学校給食センター

(小学校)

日	曜日	しゅよく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくちメモ		
						あか 血・肉・骨になるもの		みどり からだの調子を整える		き 熱や力になるもの				
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
1	金	ちらしずし (たまごのり)	○	まつがせやき こまあえ しらたまじる		とりにく たまご あぶらあげ だいず	みそ あぶらあげ だいず	きゅうり ゆのり	にんじん ほうれんそう	れんこん ねぎ かんひょう だいこん ほししいたけ	こめ さとう しらたまもち	ごま	650 26.7	11月1日は「寿司の日」 ちらし寿司をのりで巻いて、 手巻き寿司を作って食べてしょう。
4	月	文化の日の振替休日					🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏							
5	火	ごはん	○	みそカツ こまだれサラダ(ドレッシング) ひきずり		ぶたにく かにまほこ みそ かまほこ やきどろふ	きゅうり ゆのり	にんじん	もやし はくさい きゅうり ねぎ たまねぎ しらたき えのきたけ	こめ パン さとう	あぶら ごま	662 26.4	全国おいしいもの巡り 第6弾は、「愛知県」です。 有名な「味噌カツ」や 「ひきずり(鶏肉のすき焼き風)」が登場します。詳しくは お昼の放送でお知らせします。	
6	水	(スラッピ-ジョ-) せわりのパン	○	スラッピージョ-のく はなやさいサラダ(マヨネーズ) ABCスープ	かたぬき レアチーズ いろごあじ	ぶたにく ペーコン	きゅうり ゆのり チーズ	にんじん フロッキー こまつな	たまねぎ きゃべつ カリフラワー	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	571 24.1	スラッピージョ-とは? パンにミートソースのような具 をはさんで食べる料理です。上 手にはさんで食べましょう。	
7	木	むぎごはん (ひじきふりかけ)	○	てつなべぎょうざ こんにやくサラダ ちゅうかふうおこげスープ		ぶたにく かにまほこ いか えび うすだまこ	きゅうり ゆのり ひじき	にんじん	もやし はくさい きゅうり ねぎ たまご こんにやく ほししいたけ	こめ さとう むぎ おこげ ぎょうざのかわ でんぶ	あぶら ごま	635 24.6	スープにおこげを入れて食 べましょう。おこげは、一人 1個です。	
8	金	ごはん	○	たらのしょうゆバターやき こぼろチップス しずいみそのやさいじる	だいずと ごさかな	たら だいず とうふ みそ	きゅうり ゆのり かたぢりやし	にんじん	こぼろ だいこん ねぎ	こめ じゃがいも でんぶ さとう	あぶら バター ごま	598 25.3	11月8日は「いい歯の日」 歯にいい食べ物は、「よくか んで食べること」、給食では「カ ミカミニュー」の登場です。	
11	月	ごはん	○	さけのちゃんちゃんやき すりほしだいこんのもの だまこじる	ヨーグルト レーズン	さけ みそ あぶらあげ とりにく	きゅうり ゆのり ヨーグルト	にんじん こまつな さやいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん しめじ たまねぎ こんにやく ねぎ ごま油 コーン まいたけ レーズン	こめ さとう たまこもち	あぶら	661 25.1	11月11日は「鮭の日」 「鮭」の漢字が「魚へん」 に「十一(じゅういち) じゅういち」と書くように 見えることから「鮭の日」と なりました。	
給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)														
12	火	ごはん	○	きのこカレー ツナとコーンのサラダ ぶくじんづけ	ひとくち りんご ゼリー	ぶたにく ツナ	きゅうり ゆのり こなチーズ	にんじん	たまねぎ コーン えのきたけ しめじ きゅうり にんにく しょうが きゃべつ	こめ じゃがいも ごむぎ ゼリー	あぶら マーガリン マヨネーズ	697 22.5	秋においしい食べ物がたっ ぱり入ったカレーの登場です。き のこが苦手な人も、おいしく食 べることができると思います。	
13	水	ごはん	○	さんまのもみじに いそかあえ あきのだきよせ	かき	さんま とりにく がんもどき かまほこ	きゅうり ゆのり のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	えのきたけ かき だいこん しめじ こんにやく ほししいたけ	こめ さとう でんぶ	あぶら	674 25.7	給食クイズ 里芋は、どこの部分を食 べているでしょう? ①根 ②茎 ③実	
14	木	かんとうふう やきそば	○	にくだんごケチャップソース1こ パンサンスー	マールカオ	ぶたにく とりにく いか	きゅうり ゆのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし だけのこ ほししいたけ きゃべつ	ちゅうかめん マロニー パン さとう マールカオ	あぶら ごま	622 25.2	一答え:「②茎」です。里芋 は、茎が丸くなったもので す。	
15	金	ごはん (にんぶつくだに)	○	あつやきだまご1こ かみかみサラダ こさやとうふのにくじゃがふうのもの	いっこ やししいたけ やししいたけ	たまご いか こさやとうふ	きゅうり ゆのり こんぶ	にんじん さやいんげん	コーン しらたき きゅうり たまねぎ きゃべつ きりほしだいこん	こめ さとう でんぶ じゃがいも	あぶら ごま	665 24.5	11月15日は「昆布の日」 普段の食事でも、どうしても不 足しがちな食べ物が「海草類」で す。しっかりと食べましょう!	
18	月	(おれびど)の ごはん	○	ひとくちぎょうざ2こ ピンパンのく わかめスープ	ももの あん どうふ	ぶたにく たまご みそ ほたて	きゅうり ゆのり わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ コーン きりほしだいこん ねぎ しょうが にんにく もも	こめ さとう ぎょうざのかわ あん にんじょう	あぶら ごま	646 24.6	人気メニューの「ピピン パ」の登場です。肉だけでなく、 卵、野菜が入った栄養満 点メニューです。	
19	火	ごはん (のりつくだに)	○	いわしのカレーあげ おひたし しずいみそのさつまじる	らっかせい 3つ	いわし ぶたにく みそ とうふ	きゅうり ゆのり のり	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ	こめ でんぶ さつまじり	あぶら ごま らっかせい	673 27.3	～毎月19日は「食育の日」～ 「干産干消デー」として、千 葉県と酒々井町でとれた食材を 多く取り入れています!	
20	水	まっちゃんきこ あげパン	○	かいそうサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	ラフランス ヨーグルト	ぶたにく だいず かいそう ハム きなこ	きゅうり ゆのり ヨーグルト	にんじん	だいこん たまねぎ きゅうり グリーンピース にんにく しょうが ラフランス	こめ さとう パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	614 25.7	「いただきます」に込める心 自然の恵みや、生き物の命 をいかに大切に生きていくこ とからきています。毎日食 べている食べ物や、食事ができ るまでにかかわる人々に「感 謝の気持ち」をこめて、「い たadakimasu」のあいさつを しましょう。	
給食費口座再振替日(千葉銀行)														
21	木	ごはん	○	てんぷら(ししゃも1ほん・さつまいも1こ) だいずのいそに もみじのすましじる	(てんぷつ)	とりにく だいず あぶらあげ かまほこ	きゅうり ゆのり ししゃも ひじき	にんじん こまつな	ほししいたけ しめじ ねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも てんぷら	あぶら	674 22.6	11月23日は「勤労感謝の日」 「干産干消デー」として、千 葉県と酒々井町でとれた食材を 多く取り入れています!	
22	金	むぎごはん	○	ちばしゅうまい1こ やさいのちゅうかあえ マーボーとうふ	カット パン	ぶたにく ちくわ とうふ みそ	きゅうり ゆのり	にんじん チンゲンサイ にら	もやし ほししいたけ にんにく しょうが パインアップル	こめ むぎ さとう でんぶ しょうまのかわ	あぶら ごま	693 27.4	自然の恵みへの感謝、また勤 労の華さについて考え、感謝 して食べましょう。	
25	月	ピラフ	○	ハートオムレツ ポテトビーンズサラダ こめのシチュー	アロエ ゼリー	たまご だいず とりにく しょういんげんまめ	きゅうり ゆのり スキムミルク なまクリーム	にんじん フロッキー	きゅうり たまねぎ エリンギ コーン アロエ にんにく	こめ さとう さつまいも じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ バター	696 23.9	「いただきます」に込める心 自然の恵みや、生き物の命 をいかに大切に生きていくこ とからきています。毎日食 べている食べ物や、食事ができ るまでにかかわる人々に「感 謝の気持ち」をこめて、「い たadakimasu」のあいさつを しましょう。	
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)														
26	火	にこみ うどん	○	かきあげ さとうのそぼろに	おにまん	とりにく ぶたにく なると だいず あぶらあげ	きゅうり ゆのり ほしえび	にんじん こまつな みつば	ほししいたけ ねぎ たまねぎ	うどん さとう でんぶ さとう ごむぎ	あぶら	543 20.0	煮込みうどんに、かきあげ をのせて「かきあげうどん」 にしましょう。	
27	水	ごはん (おかかふりかけ)	○	やきさばおろしそえ おでん	りんご	さば はんぺん ちくわ つみれ とりにく うすだまご かつおぶし	きゅうり ゆのり こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく りんご	こめ さとう じゃがいも	ごま	645 29.6	給食クイズ りんごの皮をむいたままに すると、色が褐色になり、見 た目が悪くなります。これを 防ぐにはどうすればいいで しょう? 一答えは:「むいたりんごを 塩水につける」	
28	木	ごはん	○	ひじきいりあげぎょうざ2こ ぶたにくとやさいのオイスターため キムチスープ	みかん	ぶたにく やきどろふ みそ	きゅうり ゆのり ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ もやし はくさい ほししいたけ しょうが キムチ ねぎ みかん	こめ ぎょうざのかわ さとう マロニー	あぶら	668 24.8	「あじ揚げ煮」は、あじの切り身 にでんぶをつけて、から揚げに してから味付けした料理です。あじは、 小骨がある魚なのでよくかんで食 べましょう。	
29	金	ごはん	○	あじ揚げに ほうれんそうわふうサラダ あきのけんちんじる	シロ- ステーキ	あじ とりにく	きゅうり ゆのり のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ほししいたけ だいこん ねぎ なめこ しめじ	こめ さとう でんぶ さとう ミルメーク	あぶら	631 25.7	「あじ揚げ煮」は、あじの切り身 にでんぶをつけて、から揚げに してから味付けした料理です。あじは、 小骨がある魚なのでよくかんで食 べましょう。	

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

## 11月19日は「千産千消デー」

千葉県では、千葉県でとれた農産物を、  
千葉県で消費しようという「地産地消  
(千葉県では地を千葉の千にして千産千消)」  
を推進しています。  
酒々井町の給食でも、農家の方々のご協  
力により、多くの地場産物が登場します。よ  
く味わっていただきましょう。

## 今日の酒々井産

コシヒカリ 1等米  
さつま芋  
味噌  
9日:さつま汁  
ごぼう  
大根

## ★学校給食摂取基準★

(8～9歳の場合)  
熱量: 640kcal  
たんぱく質: 24g  
(範囲: 18～32g)

献立表の材料 下線の  
あるものが、酒々井産の  
食材です!